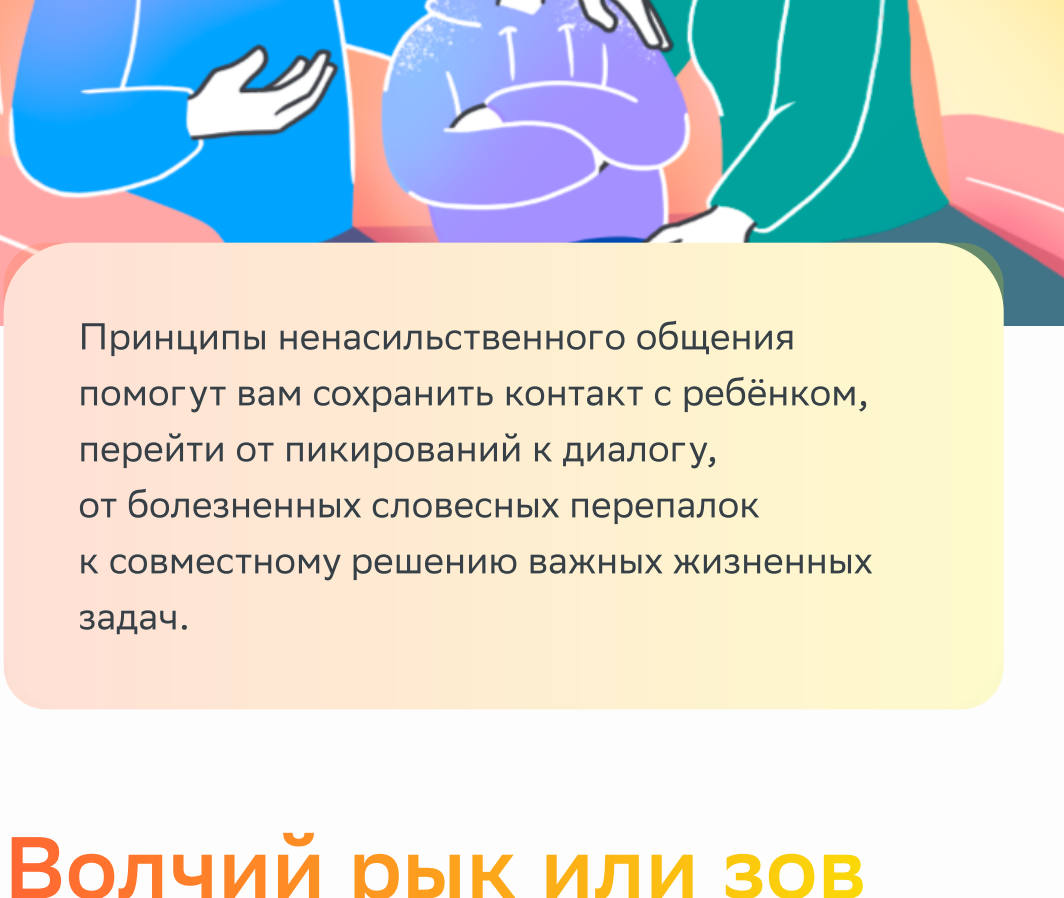




Памятка по ненасильственному общению

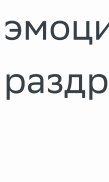
Чтобы свободно чувствовать себя в полёте, нужно не терять связи с землёй. Иными словами, чтобы ваш почти взрослый ребёнок был действительно счастлив в своей самостоятельной жизни, ему полезно сохранить живой контакт с вами, самыми близкими людьми.



Принципы ненасильственного общения помогут вам сохранить контакт с ребёнком, перейти от пикирований к диалогу, от болезненных словесных перепалок к совместному решению важных жизненных задач.

Волчий рык или зов Жирафа?

Все мы знаем: слово может не только лечить и вдохновлять, но и ранить, давить, парализовать, пугать, подчинять других людей говорящему. Автор книги «Язык жизни. Ненасильственное общение», психолог Маршалл Розенберг предложил метафору для обозначения двух основных стилей общения: насильственный — язык Волка, ненасильственный — язык Жирафа.



«Волк» в диалоге выясняет, кто здесь главный: он либо подчиняет себе, либо сам поджимает хвост, потому что в словах собеседника слышит постоянную угрозу, нападки, наезды. Он импульсивен, действует быстро и не всегда осознанно, выдавая собеседнику первую эмоциональную реакцию на любой внешний раздражитель.



«Жираф» строит отношения на равных, выражая себя, говоря о своих чувствах и желаниях — и в словах собеседника он слышит (даже за волчьим рычанием) чувства и нереализованные потребности. Жираф не спешит реагировать, ему свойственно сначала оглядеться, послушать себя, а затем выдать ответ.

Чтобы ваш диалог был действительно диалогом, имеет смысл постепенно уйти от импульсивных, насильственных приёмов Волка и освоить язык Жирафа — визионера, который видит далеко вокруг и умеет прислушиваться к себе и другим.

Осваиваем ненасильственное общение

Четыре компонента «Языка Жирафа»: наблюдение, эмоции, потребности и просьба.

Наблюдение

Ощувив внешний импульс, мы задаём себе вопрос: «Что происходит?» Стараемся сфокусироваться не на наших эмоциях, а на конкретных фактах, реальных событиях, которые происходят вокруг нас. Не спешим давать им оценку: нам важно просто зафиксировать с точностью фотоаппарата или кинокамеры.

✓ Уже 19:15, мы договаривались встретиться в 19:00, но тебя ещё нет.

✗ Ты, как всегда, опаздываешь! Как можно быть такой безответственной?!

✓ Кроссовки лежат посреди коридора.

✗ Опять ты забил на правила и раскидал кроссовки по всему коридору!

Чувства

Мы называем наши чувства, возникшие в связи с некоторыми фактами, при этом не истолковываем действия других людей, а фокусируемся только на собственных ощущениях. Так мы признаём себя хозяином собственных эмоций и не взваливаем ответственность за них на другого.

✓ Я переживаю за твоё здоровье.

✗ Ты что, хочешь, чтобы я с давлением свалилась? Совсем мать не бережёт, без шапки бегаешь по морозу!

Потребности

За нашими сложными чувствами, оценками, обвинениями, требованиями всегда стоят незакрытые потребности. Если нам хочется кричать «Ты меня совсем не ценишь!» — значит, нам нужно признание нашей значимости. Если с губ вот-вот сорвётся «Тебе на меня наплевать...» — мы просим заботы и участия. Жираф умеет распознавать свои потребности за чувствами.

✓ Мне важно, чтобы мы все соблюдали правила, ведь мы живём в одном доме.

✗ Немедленно иди и убери!

Просьба

Для удовлетворения наших внутренних потребностей мы используем не требования, ультиматумы, шантаж и другие неэкологичные коммуникативные приёмы, а обыкновенную просьбу. Важно помнить, что если на просьбу нельзя ответить отказом, то это не просьба, а требование.

✓ Прошу тебя, не обещай другим, что я что-то для них сделаю, не посоветовавшись сначала со мной.

✗ Прошу тебя, пожалуйста, надень шапку, а то я буду думать, что ты инфантильный упрямец.

Конкретная ситуация на языке Волка и Жирафа

Когда вас ничего не раздражает, вряд ли у вас возникнет вопрос, говорить вам на языке Жирафа или Волка. Проблемы возникают, когда в диалоге к нам приходит извне какой-либо раздражитель: резкое слово, мысль, идея, что угодно, что может нести в себе угрозу. В этой ситуации в нас просыпается Волк, готовый моментально разрулить ситуацию на свой манер. Если возьмём небольшую паузу — дадим время проснуться внутреннему Жирафу, который решит задачу без кровопролития.

Кейс. Ребёнок в третий раз за неделю ест чипсы и пьёт газировку на ужин.



Волк



Жираф

Ты опять набиваешь живот этой вреднятиной?

Ты в третий раз за неделю ешь на ужин фаст-фуд.

Ты опять вынуждаешь меня нервничать, что мой ребенок наелся всякой гадости и у него теперь может разболеться живот.

Я волнуюсь, когда вижу, что ты ешь чипсы с газировкой.

Сейчас ты ешь всё без разбора, а потом будешь меня обвинять, почему я тебя вырастила таким нездоровым увальнем с хроническим гастритом!

Ты как будто спешишь, быстро ешь чипсы, чтобы не тратить время на ужин.

Немедленно иди к столу и поешь нормальной человеческой еды.

Понимаю, что экзамены приближаются, но о здоровье тоже надо заботиться. Давай обсудим твою нагрузку?